

## ダイニングメニュー

あんがからみジューシーなおかず

# 秋なすのはさみ揚げ



### ■材料〈4人分〉

- なす……………2本
- たまねぎ……………1/4個
- にんじん……………30g
- ◆A 合挽きミンチ……………150g
- たまご……………1/2個
- パン粉……………大さじ2
- 酒……………小さじ1
- しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………各適量
- 小麦粉……………適量
- てんぷら粉・水……………各適量
- 揚げ油……………適量
- ◆B だし汁……………200ml
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………少々
- 水溶き片栗粉……………適量
- 青ねぎ……………2本

### ■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、Aの材料と混ぜる。
- ②なすはななめの輪切りにし、小麦粉をふって①をはさみ、水で溶いたてんぷら粉につけて油で揚げる。
- ③鍋にBを合わせて沸かし、味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に②を盛りつけて③をかけ、小口切りにした青ねぎをのせる。

**材料のポイント** ・あっさりとはん酢で食べてもおいしく召し上がれます。  
 ・野菜を入れた甘酢あんもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 276kcal

